

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	③① リズムトレーニング ASAMI	①⑤ エアリアルヨガ(有料) YUMIKO	①⑤ ヨガ YUMIKO	①⑤ 入門エアロ	③① エアロピクス 池田	②① リフレッシュヨガ YUMIKO	
11:00		③① メンテナンス ヨガ マユミ	③① 青竹ピクス 北田	①① エアロ 北田		①① ヨガ YUMIKO	
12:00		④⑤ エアロピクス 池田		①⑤ ヨガ みか	①① メンテナンス ヨガ マユミ	①⑤ ジャイロキネシス(ソフト) SACHIKO	
13:00						第1回目は休講	
14:00	④⑤ 自彊術 (指定日あり)						
15:00	①① ジャズ YUMIKO						
16:00							
17:00							
18:00	①①						
19:00	ボクシング 西川	①① 【第1・2】 【第3・4】 エアロピクス/フラ 森永	①① ヨガ みか			①⑤ シンプル ヨガ YUMIKO	
20:00		③① 身体をほぐす ヨガ YUMIKO	③① フロー ヨガ YUMIKO	①① リズムトレーニング ASAMI	①⑤ ジャイロキネシス(ソフト) SACHIKO	③① エアリアルヨガ(有料) YUMIKO	
21:00					第1回目は休講		

※レッスン日が、祝日および第2水曜日にあたる場合はお休みとなります。

※○の数字は、各レッスンの開始時間です。